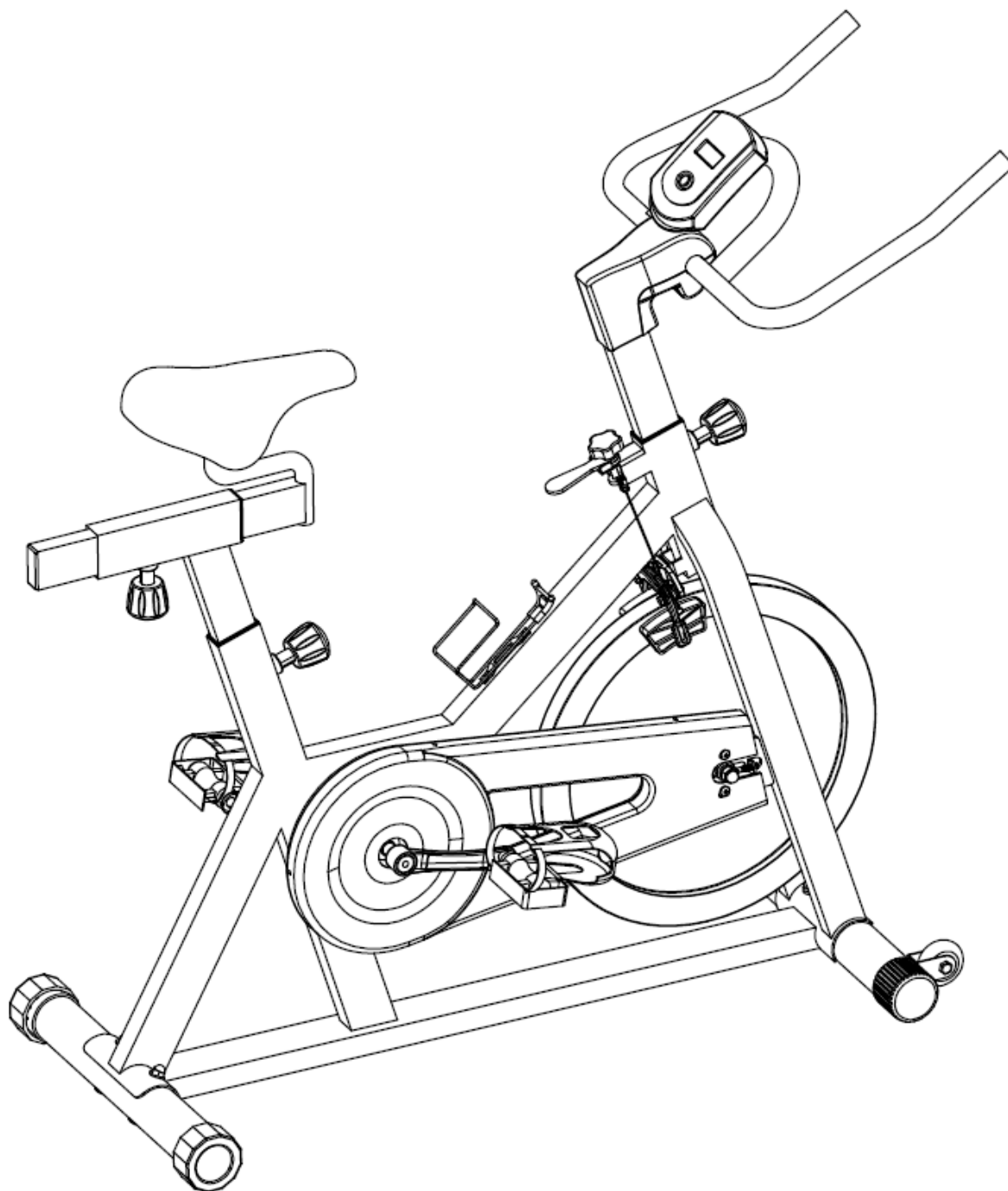


BICICLETA DE SPINNING

MANUAL DEL USUARIO



¡IMPORTANTE!

Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.

Conserve este manual para futuras referencias.

Las especificaciones de este producto pueden variar ligeramente de las ilustraciones y están sujetos a cambios sin previo aviso.

ANTES DE COMENZAR

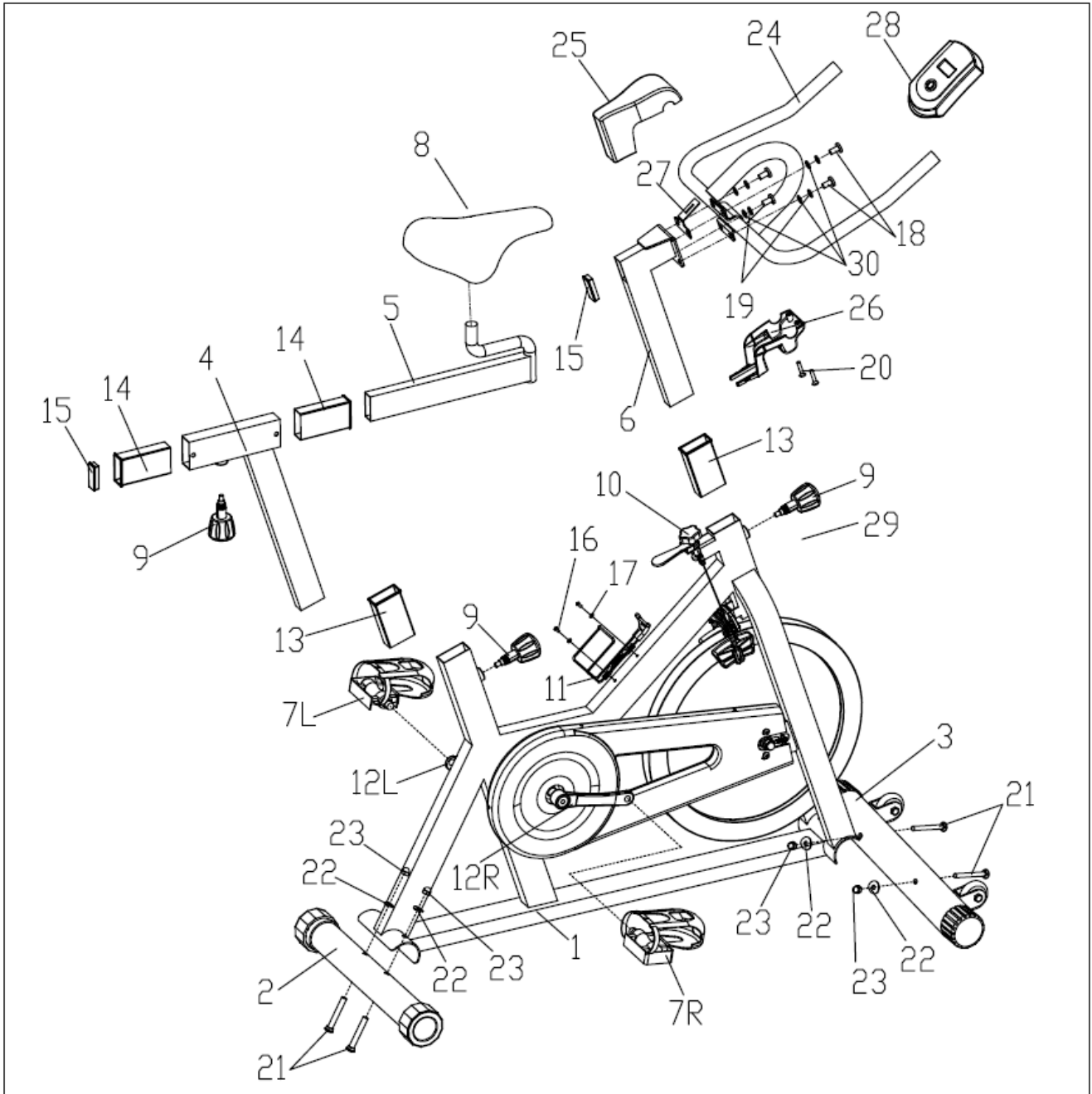
¡Gracias por adquirir este producto! Por su seguridad y beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de utilizar la máquina.

Antes del montaje, quitar componentes de la caja y compruebe que todas las piezas enumeradas fueron suministradas. Las instrucciones para el montaje se describen en los siguientes pasos e ilustraciones.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

01. Una vez montada completamente, por favor, compruebe que todas las piezas de hardware, tales como pernos, tuercas y arandelas están colocados y sujetos firmemente.
02. Por favor, compruebe regularmente que el protector de la cadena de seguridad que protege las partes móviles de la máquina está asegurado y en buen estado.
03. Por favor, compruebe siempre el poste del asiento, el asiento deslizante; los pedales y el manillar estén asegurados firmemente antes de subir a la bicicleta.
04. Se recomienda lubricar las partes móviles anualmente.
05. No use ropa suelta para evitar enredarse en las piezas móviles.
06. No quite los pies de los pedales mientras están en movimiento.
07. Use siempre calzado cuando se utiliza la máquina.
08. Secar la bicicleta después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad. Limpie la máquina con un paño húmedo, agua y un jabón suave. No utilice un disolvente a base de petróleo para limpiar la máquina con el fin de no dañar el acabado.
09. Por favor, mantenga a los niños alejados de la bicicleta mientras está en uso. No permita que los niños utilicen la bicicleta. Esta bicicleta está diseñada para adultos.
10. No desmonte la bicicleta hasta que los pedales se hayan detenido completamente.
11. Pare el ejercicio inmediatamente en caso de náuseas, dificultad para respirar, desmayo, dolor de cabeza, dolor, opresión en el pecho o cualquier molestia.
12. No coloque los dedos u otros objetos en las partes móviles de la bicicleta.
13. Antes de cualquier ejercicio, consulte con su médico para establecer la frecuencia de ejercicio, el tiempo y la intensidad apropiada para su edad y condición particular.
14. Después de hacer ejercicio, por favor baje el controlador de tensión para aumentar la resistencia de modo que los pedales no giren libremente y puedan lastimar a alguien.

DIAGRAMA DE DESPIECE



LISTADO DE PARTES

Part No.	Descripción	Qty	Part No.	Descripción	Qty
1	Cuadro	1	16	Tornillo en cruz ST4X12	2
2	Estabilizador trasero	1	17	Arandela plana d4	2
3	Estabilizador delantero	1	18	Perno Allen M8X15	4
4	Poste del asiento	1	19	arandela de resorte d8	4
5	Barra deslizante	1	20	Tornillo en cruz ST5X15	2
6	Poste del manillar	1	21	Perno de carrocería M8X73	4
7L/R	Pedales	1pr.	22	Arandela curva $\phi 8.2 \times 2 \times \phi 19 \times R30$	4
8	Asiento	1	23	Tuerca ciega M8	4
9	Perilla de ajuste M16X1.5	3	24	Manillar	1
10	Perno de control de tensión M8X41	1	25	Tapa superior del manillar	1
11	Porta botella	1	26	Tapa inferior del manillar	1
12L/R	Bielas	1pr.	27	Soporte de computadora	1
13	Casquillo plástico	2	28	Computadora	1
14	Casquillo plástico	2	29	Cable del sensor	1
15	Tapa rectangular	2	30	Arandela plana d8.5	1

NOTA:

La mayor parte de las piezas de montaje enumeradas han sido envasadas por separado, pero algunos elementos de hardware han sido preinstalados en las partes del conjunto identificadas. En estos casos, basta con quitar y volver a instalar el hardware ya que se requiere el montaje. Por favor, consulte los pasos de montaje individuales y tomar nota de todo el hardware preinstalado.

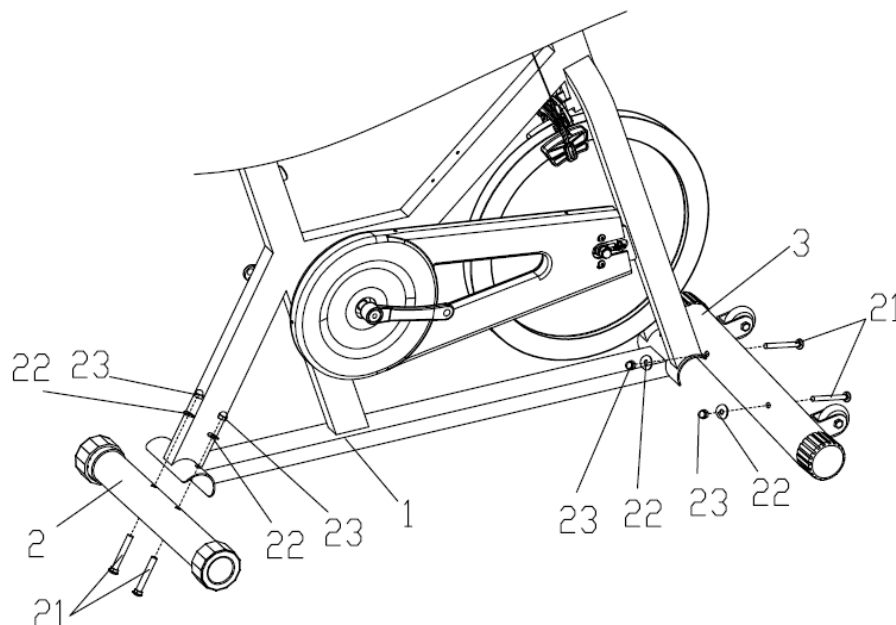
PREPARACIÓN: Antes del montaje, asegúrese de que tiene suficiente espacio alrededor del equipo, utilice la herramientas suministrada para el montaje; Antes de comenzar, compruebe que todas las piezas necesarias están disponibles.

Esta máquina está diseñada para ser utilizada de a una persona por vez. Por favor tenga esto en cuenta para evitar posibles lesiones.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

Paso 1:

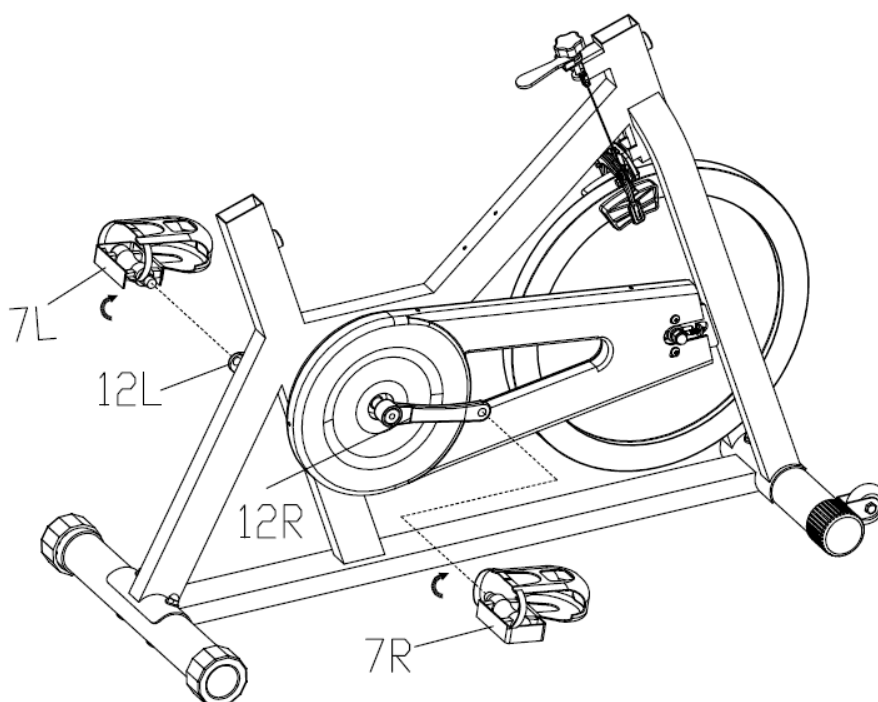
Fijar los estabilizadores delantero (3) y trasero (2) al cuadro (1) con el perno de carrocería (21), arandela curva (22) y la tuerca (23) como se muestra.



Paso 2:

Una los pedales (7L / R) a las bielas (12L / R) en el cuadro (1).

Nota: Las marcas "L" y "R" en el pedal son para el lado izquierdo y derecho de la biela. El pedal (L) se debe girar a la izquierda para la biela (L). Por el contrario, el pedal (R) se debe girar en sentido horario a la biela (R).



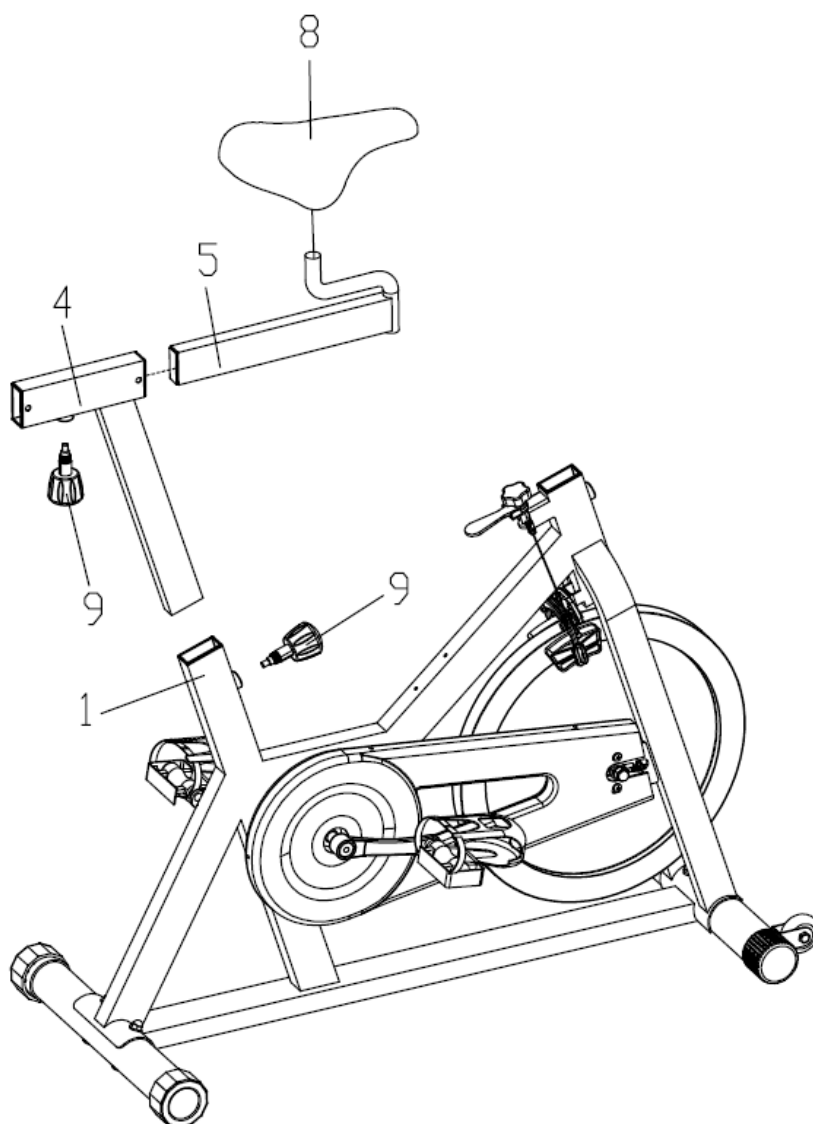
Paso 3:

Inserte el asiento (8) en la barra deslizante (5) y luego sujetar con la herramienta.

Inserte la barra deslizante (5) en el poste de asiento (4) y luego fijar con la perilla (9) en una posición adecuada.

Inserte el poste de asiento (4) al cuadro (1) a una altura adecuada, fíjela con la perilla (9)

Nota: Cuando instale la barra deslizante (5), simplemente afloje la perilla (9) a continuación, tire de ella e inserte la barra deslizante (5) en poste del asiento (4) al mismo tiempo, alinee el agujero, y luego apriete la perilla (9). Instale el poste del asiento (4) de la misma manera.

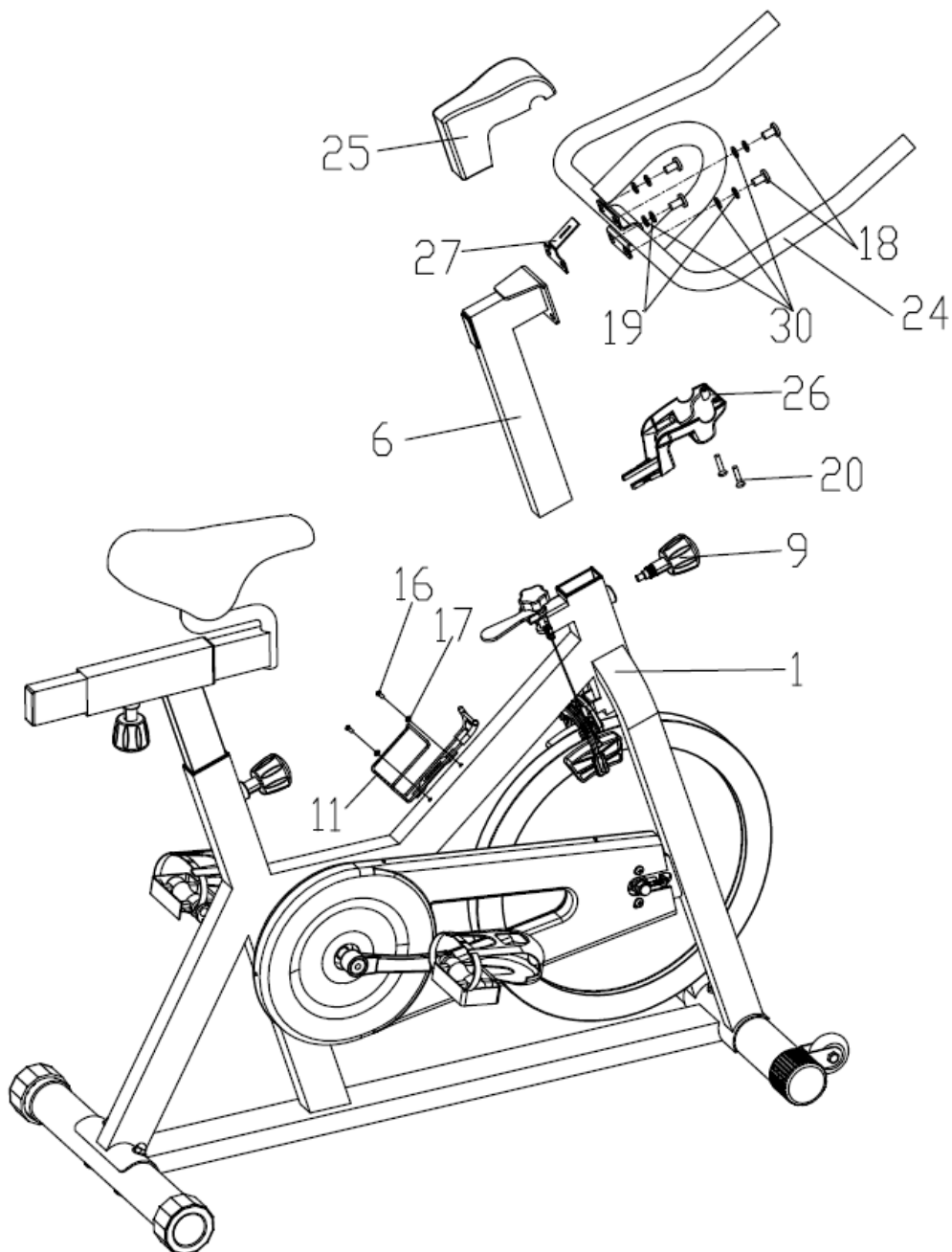


Paso 4:

Conecte el manillar (24) y el soporte de la computadora (27) al poste del manillar (6) utilizando los tornillos Allen (18), las arandelas de resorte (19) y las arandelas planas (30);

Conecte la tapa inferior del manillar (26) al poste del manillar (6) y luego fijar la tapa del manillar inferior (26) y la tapa superior del manillar (25) con tornillos en cruz (20); A continuación, fije el poste del manillar (6) al primer palo del cuadro (1) con la perilla (9);

Fijar el soporte de la botella (11) en el cuadro (1) con el tornillo en cruz para chapa (16) y la arandela plana (17).



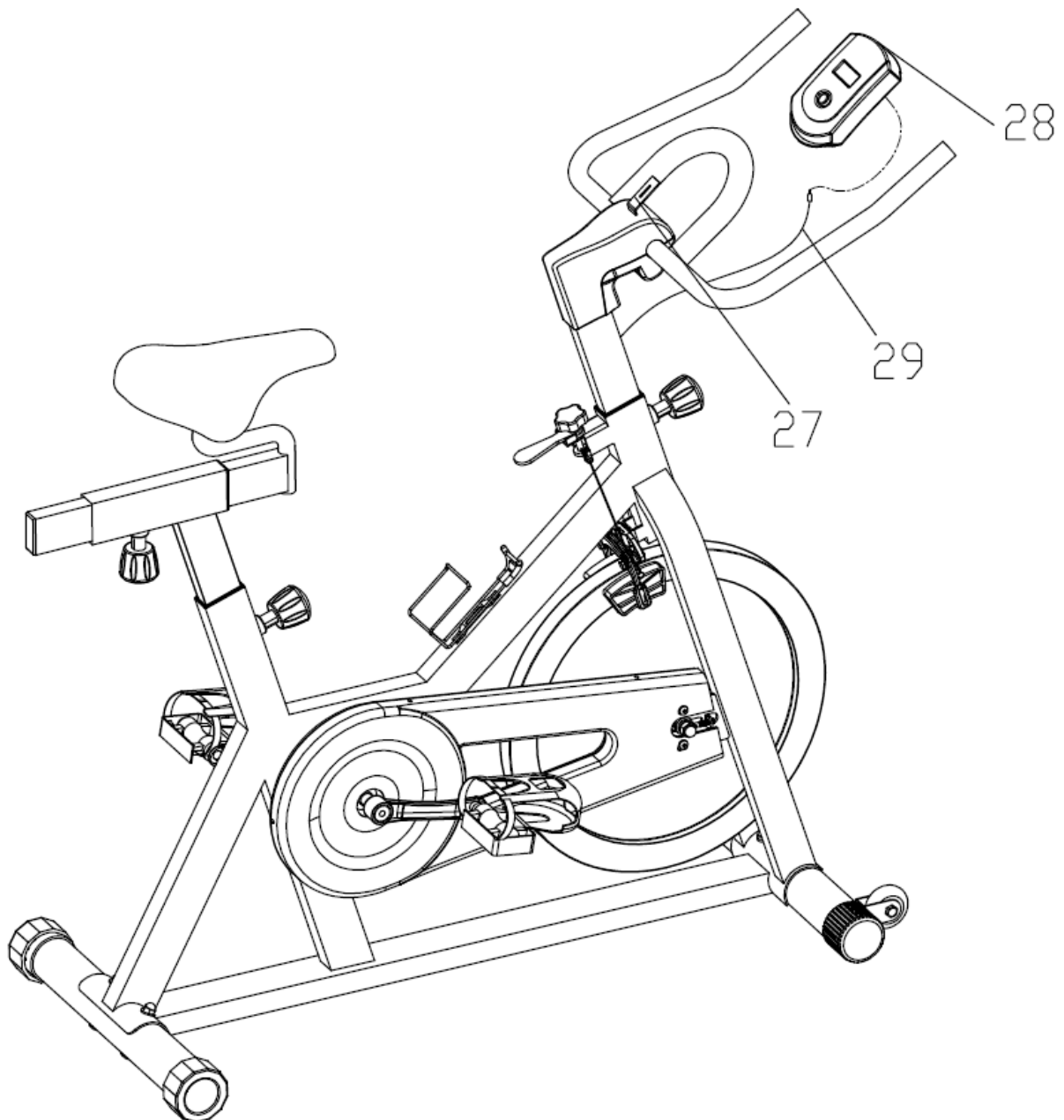
Paso 5:

Inserte la computadora (28) en el soporte de la misma (27), y luego inserte el cable del sensor (29) en el orificio en la parte posterior de la computadora (28).

Nota:

Ahora, apriete completamente todos los pernos, tuercas y accesorios, asegurándose que su equipo esté situado sobre una superficie plana antes de hacerlo.

Su equipo estará ahora listo para su uso.



USANDO SU BICICLETA

El uso de la bicicleta le proporcionará varias ventajas. Además, mejorará su estado físico, tonificará los músculos y en conjunción con una dieta de calorías controladas, ayudará a perder peso.

CALENTAMIENTO

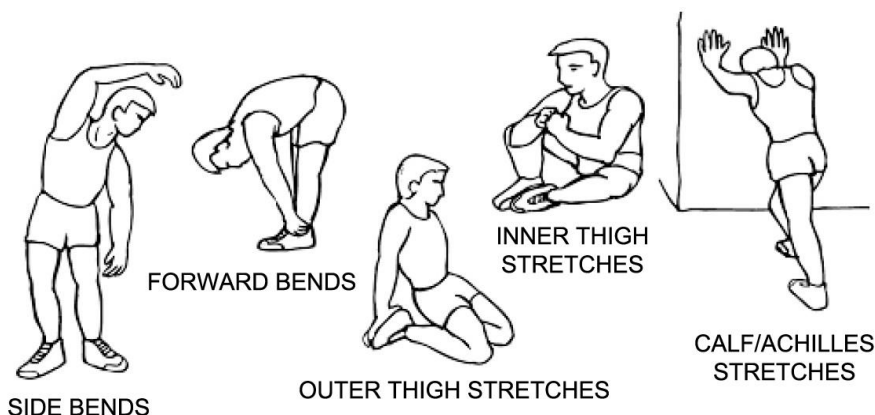
El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y para reducir al mínimo las lesiones. Calentar de dos a cinco minutos antes de entrenamiento de fuerza o hacer ejercicio aeróbico. Realizar actividades que aumenten su ritmo cardíaco y calentar los músculos que trabajan. Las actividades pueden incluir caminar a paso ligero, correr, saltar la cuerda y correr en el lugar.

ESTIRAMIENTO

Estirar los músculos después de un calentamiento adecuado y de nuevo después de la sesión de entrenamiento aeróbico es muy importante. Los músculos se estiran más fácilmente en estos momentos debido a su temperatura elevada, lo que reduce en gran medida el riesgo de lesiones. Los estiramientos deben mantenerse durante 15 a 30 segundos.

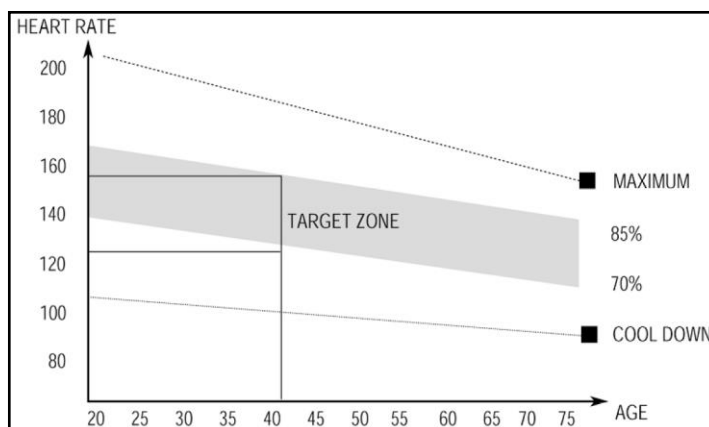
NO REBOTE.

Recuerde consultar a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.



FASE DE EJERCICIO

Esta es la etapa en la que pone el esfuerzo. Después de uso regular, los músculos de las piernas se vuelven más flexibles. Trabajar a su propio ritmo y estar seguro de mantener un ritmo constante. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar su ritmo cardíaco en la zona de destino como se muestra en el siguiente gráfico.



FASE DE ENFRIAMIENTO

El propósito del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado normal de reposo o lo más cerca posible de lo normal, al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente su ritmo cardíaco y permite que la sangre regrese al corazón.